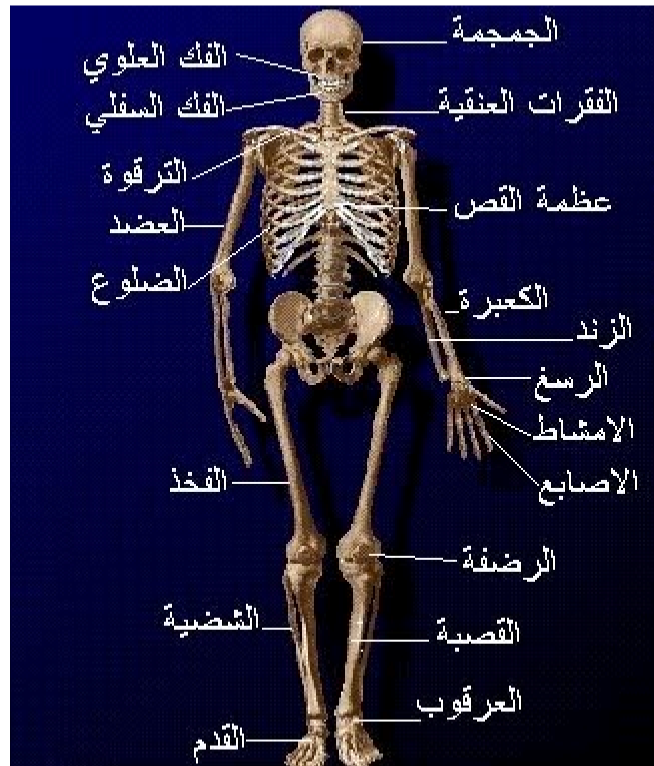
الحروب الخفيه
الحرب على عظام الضحايا

العظام
==== لو حبيت تكسح حد هد له عظمه و اربطة مفاصله
:::
.


.


.

الحروب الخفيه

الحرب على عظام الضحايا





إن التحكم في قطيع بشري مدجن بالآلام
آمر يريح الساده من الأوباش
.
يعني إيه آلام عظام
و يعني إيه ما اقدرش أتحرك
و رجلين ما تتناش تحتك
وما تعرفش اقرفص و تقوم و تقعد
و صوابع ايدين توزرم و تخشب
.
مين بيعمل كده فينا
ده مش طبيعي
.
.
أمراض اللمباجو و الروماتيزم ظهرت مع الدي دي تي آيام عبد الناصر (العامل البرتقالي(
و تأكل الغضاريف و هشاشة العظام و الروماتويد ظهر في أواسط التمانينات بعد مقتل السادات بفتره وجيزه
النهارده الناس بتتكسح و العبال بتشد في ركبها المتنيه و هي مايه
و رجليها بتنشط
.
في إيه و إيه اللي حصل
.
.
لما بدأت الرجاله تأن و تتعب
في أواخرالسبعينات بعد أتفاقية العار و الندامه عمتي قالت الدنيا أتشقل حالها (((هو في حاجه أسمها راجل بيتعب(((

أصابات الجهاز العظمي محدد
.
كسر

الحروب الخفيه
الحرب على عظام الضحايا

شرخ

.
أربطه و عضلات حدوته تانيه
====================
العظام بتتجبر و الكالسيوم كبرينيد بيتكون و ترجع سليمه
يعني لو شرخ او كسر فهو جبيره او عمليه
حتى لو شريحه و مسامير أو اجزاء برسولين تعويضيه
حتى العمود الفقي و الركب لو الجزء اللي زي المخده اللي بتريح الحركه بين العظام متاكل
(الأنزلاق الغضروفي)
في كندا بقت جراحة زي يوم واحد
حقنه من مركب مستخلص من لحاء الكيوي
(المادة اللي بتوقف ودان الرانب و الكلاب)
في المخده بين الفقرات أو تحت الركبه
و بتخرج الحاله زي القرد لدرجة أن الأمريكان بيسافروا كندا مخصوص يتعالجوا عشان القانون الأمريكي مش بيعترف بالحقنه دي
==================================
لكن التهاب مفاصل
و حالات تشنج و تيبس و و تقلص عضلات
أوتار مقطعه و قصيره و تشوهات في نمو الأوتار بتاعت حركة المفاصل

.
روماتيزم و رطويه و آلام أعصاب

.
دي حدوته مختلفه عن الجهاز العظمي و أصاباته
==================================
==================================
بطل أنت بس تشرب قهوه الأول
لأن اليورك اسيد بيترسب ببلوراته الأبريه في أغلفة العصلات
فبدل ما بتبقى مرنه زي الأستيك بيتحول لكيس نايلون بيتقطه لو أتشد

.
و ترسب أبر بين المفاصل و تبهدل لك الدنيا

.
النأرز أو دار الملوك .... مش من أكل لحم الحمام
الحمام ما عادش بياكل فول
و لا من آكل الفول كيلو الفول بقي تمن نص كيلو لحمه سوداني من بتاعت الجيش

.
اليورك آسيد سا حضرات من البن و النس كافيه و الكولا السودا و كل منتجات البن المصافه على الكاكاو كمان
يعني قهوه تركي - نسكافيه - اكيبرسوا - بنبون بن
لا يا بابا حيخليك مشلول

(عاوز تبجي مليح بطل قهوه و شاي و تدخين)
============================

.
حكايه صعبه قوي الشكوى الكتيره من آلام العظام ، مع جشع الأطباء ، و غلاء المستشفيات و الضمير الطبي الميت الذي حول الطبيب لجزار و المريض لسلعه ، بخلاف غلاء الدواء ، و الأشعه ، و العلاج الطبيعي و هلم جرا ...

.
و كأن المبدأ أنت موجوع أنت غنيمه لكل جزار و نصاب

.
و الحل ...

.
الحل في خلقة ربنا و نظامه في الكون ... أكيد ، مهم قوى أننا لا نخل بالنظام الإلهي خصوصا " وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ لِبَاسًا (10) وَجَعَلْنَا النَّهَارَ مَعَاشًا (11) - النبأ "

.
و أبدأ معاكم المشوار ...

.
ماتنساش أبدا أن الحياه نظام أكل و شرب و نوم و عادات سلوكيه زي التدليك بالزيوت و دي زيها زي الحموم ... كيف ما بتتسبح لازم تدهن بالزيوت و العطور

ايه هو الجهاز العظمي ؟؟
==============

يعتبر الهيكل العظمي الدعامة الرئيسية الحاملة لجسم الإنسان لبقاءه منتصبا، ويعتبر الهيكل العظمي الهيكل المشكل لجسم الإنسان والحامي لما في داخلة من أجزاء حيوية ومهمة مثل الدماغ المحمي داخل الجمجمة القاسية ، و مثل القلب والرئة المحميان داخل القفص الصدري.
ليس هذا فحسب فالهيكل العظمي يقوم بتأدية وظائف أخرى مثل تمكين الجسم من الحركة بطرق مختلفة، بالإضافة إلى إنتاج كريات الدم الحمراء في داخل العظام العريضة مثل أضلاع القفص الصدري، ناهيك عن أن العظام تعتبر مخزنا لبعض الأملاح المعدنية الهامة مثل الكالسيوم والفسفور.

.
يتكون الهيكل العظمي من 206 عظمة يختلف حجم وشكل كل منها عن الآخر.
أصغر هذه العظمات موجود في الأذن، أما أكبرها فهي عظمة الفخذ

.
مم تتكون العظام ؟
===========

تتكون العظام من طبقة خارجية صلبة تسمى بالسحاء، وتتكون هذه الطبقة بشكل رئيسي من معدني الكالسيوم والفسفور.
ولذلك ينصح الأطفال دائما بشرب الحليب لإحتوائه على هذه المعادن للحصول على عظام قوية وسليمة.
(حليب طبيعي مش مغشوش)

.
في داخل طبقة السحاء توجد طبقة العظم الصلبة والمضغوطة التي تعطي العظم صلابته وقوته، وتحتوي على شبكة من الأوعية الدموية التي تقوم بنقل الغذاء والأكسجين للعظام، بالإضافة إلى نقل كريات الدم الحمراء المصنوعة داخل بعض العظام.

.
أما الطبقة الأخيرة من مكونات العظم فهي طبقة العظم الرخوة أو الإسفنجية.

.
ومن الجدير بالذكر أن بعض العظام في الجسم تحتوي على طبقة تسمى المخ، تقوم بصنع كريات الدم الحمراء.

.

.
تكون العظام لينة عند الولادة، مما يعني قدرة العظام على تحمل الثني ، و عندما يكبر الإنسان تزداد صلابة العظم وتقل قدرة العظم على تحمل الإنثناء ، و هذا يعني أن تعرضها لأي قوة كبيرة ناتجة عن السقوط أو أي حادث آخر يمكن أن يكسر العظم بأشكال مختلفة

.

.
تربط العظام بعضها البعض عن طريق المفاصل المختلفة الأشكال فتسمح لأجزاء الهيكل العظمي بالحركة ، و يثبت المفاصل ببعضها البعض أنسجة رابطة تمنع المفاصل من الحركة بطريقة خاطئة.

.
كل مفصل في الجسم له شكل يختلف عن الآخر، وهذا الإختلاف في الشكل عائد إلى إختلاف قدرة حركة ذلك الجزء المرتبط بالمفصل

.
هكذا يرتبط بالهيكل العظمي الجهاز العضلي الذي يقوم بتحريك العظام عند إنقباض أو إرتخاء العضلات المرتبطة بالجزء المطلوب تحريكه من الهيكل العظمي

التهاب المفاصل :
==========

::
و دي بسيطه رش هكسانول (كيمتريل) في الجو يخلص على أتخن مفاصل
::
مرض يصيب الاصابع و الركب و المرافق و الوركين و الفك

.
يسبب التهاب المفاصل الألم و التيبس و الانتفاخ في مفاصلهم .
و الكثير من مرضى المفاصل يصابون بالاعاقة .

.

.
هناك اصطلاحان يستخدم احدهما بديلا عن الآخر و هما التهاب المفاصل و الروماتيزم
و مهما يكن فإن كلمة روماتيزم اكثر عمومية
حيث تشير الى انواع كثيرة من امراض المفاصل و العضلات و النسيج الضام

.

.
لا يستخدم الاطباء هذا المصطلح بل يستخدمون مصلطحات محددة .
فالحالات العامة التي غالباً ما تسمى روماتيزم تضم ، رثية :
.... التهاب المفاصل
.... التهاب التجويف الجيبي (الالتهاب الكيسي)
.... آلام العضلات و انتفاخ العضلات.

رثية التهاب المفاصل :
=============
- و تشتمل رثية التهاب المفاصل على آلام و تصلب و انتفاخ في المفاصل ، و هناك انواع كثيرة من هذا المرض اكثرها انتشارا التهاب المفاصل المزمن و التهاب المفاصل الرثوي و كلاهما قد يؤديان الى اعاقة حادة .
- و ينتج مرض التجويف الجيبي عن التهاب التجويف الجيبي و هو احد الاكياس الصغيرة المملوءة بالسائل و التي تعمل على تليين الاسطح الفاصلة بين العظام و العضلات .
- اما النوع الثالث اي مرض العضلات فهو آلام في عضلات الشخص المصاب ، و يسميه الناس روماتيزم العضلات و قد ينتج هذا المرض عن الاجهاد او في اثناء الاصابة بالبرد و الانفلونزا او اية امراض رشحية اخرى .

.
اما مرض انتفاخ العضلات ، فإنه يؤدي الى تورم في عضلات المصاب ، و هي الاوتار القوية التي تربط العضلات بالعظام. و الشكلان الرئيسيان لالتهاب المفاصل هما :
- التهاب المفاصل العظمي (الفصال العظمي) و هو الاكثر شيوعاٍ
- و التهاب المفاصل الروماتيزمي ، و هو ثاني الانواع شيوعاً.

أما التهاب المفاصل العظمي و يسمى ايضا مرض تآكل المفاصل ، فيحدث عندما يأخذ المفصل في التآكل . و كثير من كبار السن مصابون بالتهاب المفاصل العظمي ، و قد يحدث ايضا اذا جرح المفصل عدة مرات .

.

.
و المفاصل الاكثر تأثرا دائما هي مفاصل اليدين و الركبتين و اسفل الظهر و العنق . و قد تنتج اعاقة حادة ، و بخاصة اذا اصيب الوركان و الركبتان بمرض شديد .

.
==
==

. الأعراض :
========

يعاني المرضى المصابون بالتهاب المفاصل العظمي الالم في المنطقة المصابة ،
و قد يشعرون باحساس بالصرصرة او الاحتكاك عندما يتحركون. ففي التهاب المفاصل العظمي يتحلل الغضروف بين العظمتين جاعلا تلك العظام تحتك بعضها ببعض.
و قد تنمو كعبورات العظام والغضروف المتصلب في المفصل محدثة الانتفاخ و التشوه .

.
تكون المفاصل المصابة بالتهاب المفاصل الروماتيزمي ساخنة و مؤلمة و حمراء و متورمة .
يؤثر هذا المرض بشكل رئيسي على الرسغين و البراجم و لكن قد يحدث في اي مفصل .

.
وفي كثير من الحالات ينتشر التهاب المفاصل الورماتيزمي في كل الجسم مسببا تلفا للاعضاء و النسيج الضام .

.

.
و اذا ترك بدون ضبط فإن المفاصل المريضة قد تتيبس في النهاية في اوضاع مشوهة .
و قد يبقى التهاب المفاصل الروماتيزمي طوال حياة المريض و قد يختفي فترات متفاوتة من الزمن.

.
==
==

. العلاج :
=====

التهاب المفاصل العظمي لا يمكن علاجه
و يسعى الاطباء عادة الى تخفيف الألم و وقاية المريض بدلا من ان يصبح معاقا .

.
يشتمل العلاج على العقاقير و بالاخص الاسبرين و برامج التمارين المعدة خصيصا لهذا الهدف.

.
وقد يقوم جراحوا العظام باصلاح المفصل حاد الاصابة او ابداله بواحد مصنوع من المعدن او البلاستيك او غيرهما من المواد.التهاب المفاصل الروماتيزمي .

.

.
اكثر ضحايا هذا لنوع يكونون بين سن 20 ، 40 سنة
و لكن قد يصيب ايضا الاطفال و كبار السن .

.
==
==

.
يعتقد الأطباء ان بعض الكائنات الدقيقة او المناعة الذاتية (هجوم الجسم على انسجته ذاتها) او كلتاهما تسبب التهاب المفاصل الروماتيزمي

.
==
==

الحروب الخفيه
الحرب على عظام الضحايا

الحقيقه ......
========
النقرس احد الصور الاخرى من التهاب المفاصل
و المعروف بداء الملوك و التهاب الفقار الرثياني ، و التهاب المفاصل الانتاني
.
و يسبب النقرس وجود كمية زائدة من حمض اليوريك (البوليك) في الدم (بللورات أبريه).
يكون هذا الحمض على هيئة بللورات ابرية الشكل في المفاصل و أغلفة العضلات
.
و يعاني ضحايا النقرس بروز انتفاخات مؤلمة ، و لكنهم يشعرون بتحسن بين نوبات الآلم .
.
.
الأعراض :
========
اولا مفصل الوكعة الذي يربط اصبع القدم الكبير بالقدم ، في معظم الحالات.
.
.
قد يؤدي المشروبات الكحولية و الطعام الدسم الى نوبة من الهيجان لدى المصابين بالنقرس ، و لكنها لا تسبب المرض .
و قد تصاب بعض الاعضاء الاخرى كالكليتين .
و قد يصاب مريض النقرس بصداع او حمى
و غالبا فإنه قد لا يستطيع المشي بسبب شدة الالم .
و تستمر النوبات الحادة لمرض النقرس عدة ايام او عدة اسابيع اذا لم تعالج وعندئذ تزول الاعراض تماما الى ان تبدأ نوبة جديدة .
.
وكلما طال المرض طالت مدة النوبة و قصرت الفترات بين النوبات.
.
.
يصيب التهاب الفقار الرثياني بشكل رئسي الشباب من الرجال . و تلتهب مفاصل العمود الفقري ، و ينشأ عند المريض ظهر متصلب محدودب . و اغلب ضحايا المرض لديهم فصيلة دم نادرة تسمى (HLAB – 27)
.
اما التهاب المفاصل الانتاني :
=================
فتسببه البكتريا ، و تحدث صوره الاكثر شيوعاٍ بعد التهاب في الرئة او الجلد او اجراء جراحة في المفصل او عدة امراض جنسية . و في اكثر الحالات ، تمنع المعالجة المبكرة بعقاقير المضادات الحيوية من الاعاقة .

هشاشة العظام :
''
هي نقص غير طبيعي واضح في كثافة العظام (كمية العظم العضوية وغير العضوية) وتغير نوعيته مع تقدم العمر العظام في الحالة الطبيعية تشبه قطعة الإسفنج المليء بالمسامات الصغيرة. وفي حالة الإصابة بهشاشة العظام يقل عدد المسامات ويكبر وتصبح العظام أكثر هشاشة وتفقد صلابتها
وبالتالي فإنها يمكن أن تتكسر بمنتهى السهولة. والعظام الأكثر عرضة للكسر في المرضى المصابين بهشاشة العظام هي الورك والفخذ ، الساعد - عادة فوق الرسغ مباشرة - والعمود الفقري.
....
.
وهذه الكسور النى تصيب عظام فقرات العمود الفقري قد تجعل الأشخاص المصابين بهشاشة العظام ينقصون في

الطول ، وقد تصبح ظهورهم منحنية بشدة ومحدبة.

.
وفي كل سنة ، يتعرض العديد من الأشخاص المصابين بهشاشة العظام لحدوث كسور في الورك أو الساعد بمجرد السقوط ، وآخرون قد يتعرضون لتلف العظام في ظهورهم لأسباب بسيطة قد لا تزيد عن الانحناء أو السعال.

.

..
هشاشة العظام من الأمراض الصامتة التي قد تنشأ بدون ألم
وأول أعراضه هو حدوث الكسور

.
==
==

.
كيف تحدث هشاشة العظام :
×××××××××××××××
إن عظامنا تتقوى في مقتبل حياتنا ، عندما نكون في مرحلة النمو ، وهي تصل عادة إلى أشد قوتها في أواخر سن المراهقة أو في العشرينات من العمر

.
بعد هذا الوقت ، تبدأ العظام بالترقق تدريجيا وتصبغ أكثر هشاشة طوال الجزء المتبقي من عمرنا.
ويمكن للأطباء أن يحصلوا على مؤشر جيد لقوة العظام بقياس الكثافة العظمية
والذي يمكن إجراؤه بواسطة اختبار بسيط يشبه الأشعة السينية

.

.
بعض الفقد االكثافة العظمية هو جزء من عملية الشيخوخة الطبيعية

.

.
هناك عدة عوامل أخرى تؤثر بشكل جوهري على السرعة التي يفقد بها الإنسان كتلته العظمية ، وهذه أشياء هامة يجب أن تؤخذ في الاعتبار

.
==
==

.
حجم مشكلة هشاشة العظام :
×××××××××××××××
كسور الورك الناتجة عن مرض هشاشة العظام ليست فقط مؤلمة ، وإنما قد تسبب الإعاقة الشديدة للأنشطة الأساسية جدا في الحياة الطبيعية.
فإن حوالي 80 في المائة من الناس المصابين بكسر الورك يكونوا عاجزين عن السير بعد ستة شهور.

.
والأخطر من ذلك فإن ما يصل إلى 20 في المائة من الناس يتوفون خلال سنة واحدة بعد تعرضهم لكسر الورك.

.
وبالإضافة إلى هذا
فإن الكسور العديدة في الرسغ والورك الناتجة عن هشاشة العظام كل سنة تؤدي إلى آلام ومعاناة لا توصف، وتحد كثيرا من أنشطة الضحايا المصابين.

هشاشة العظام:
××××××××
لماذا تحدث هشاشة العظام بشكل شائع في النساء؟

.
إن النساء بصفة عامة لديهن كتلة عظمية أقل - وبالتالي عظامهن أضعف - من الرجال في نفس المرحلة من العمر.
وكنتيجة لذلك فإن النساء يتعرضن للإصابة بهشاشة العظام في سن مبكرة عن الرجال.

.
ولكن
هناك سبب آخر أكثر أهمية يزيد من مخاطرة إصابة النساء بهشاشة العظام - وفي سن مبكرة جدا - عن الرجال.

.
هرمونات الأنوثة و اليأس وهشاشة العظام ...
========================
========================

لعله من العجيب أن هرمونات الأنوثة التي تقوم بتنظيم الدورة الشهرية لها أهمية كبيره بالنسبة لعظامك.
والهرمون الأهم من بين هذه الهرمونات ، وهو هرمون الإستروجين ، يتم إنتاجه في المبايض وهو يساعد على تنظيم إنتاج البويضات أثناء سنوات الخصوبة لديك. وبالإضافة إلى ذلك ، فإن الإستروجين يعتبر عامل مخاطره أساسي لحدوث هشاشة العظام

.
وعندما تكوني صحيحة معافية ، فإنك تستمرين في إنتاج الإستروجين طوال فترة الخصوبة في حياتك ، إلى أن تصلي إلى سن الإياس. وبعد ذلك ، يبدأ إنتاج الإستروجين يتوقف تدريجيا لديك ، ونظرا لغياب المادة التي كانت توفر الحماية لهيكلك العظمي ، فإنك تبدئين تفقدين المادة العظمية بأسرع من ذي قبل. ولهذا السبب فإن النساء بعد سن الإياس أكثر عرضة لحدوث هشاشة العظام من النساء اللواتي لا زلن تحدث لديهن الدورة الشهرية.

.
.
.
ومن بين فئات النساء اللواتي لديهن مخاطرة عالية جدا لحدوث هشاشة العظام هن اللواتي يحدث لديهن الإياس في وقت مبكر نسبيا من حياتهن. فبدلا من حلول الإياس في الخمسينات من العمر ، بعض النساء يحدث لهن الإياس في أوائل الأربعينات من العمر أو حتى في الثلاثينات. أيضا بعض النساء اللواتي تجرى لهن عملية استئصال الرحم تستأصل أيضا مبايضهن ، وهذه العملية لها نفس أثر الإياس ، وذلك لأنهن يفقدن القدرة على إنتاج الإستروجين.

.
جميع هؤلاء النساء يفقدن آثار الإستروجين الواقية في وقت مبكر من حياتهن ويبدأن في فقدان كميات أكبر من المادة العظمية في وقت مبكر أيضا. وكنتيجة لذلك فإنهن يتعرضن لمخاطرة حدوث هشاشة العظام في وقت مبكر ويجب عليهن اتخاذ الخطوات لتقليل هذه المخاطرة.

.
بعض النساء تتوقف لديهن الدورة الشهرية لعدة شهور- بل وأيضا سنتين - قبل أن يصلوا إلى الإياس بزمن طويل.
وباستثناء فترات الحمل ، حيث يكون ذلك طبيعيا فإن توقف الدورة الشهرية يسمى انقطاع الطمث ، وهو يحدث عاده بسبب خلل في إنتاج هرمونات الأنوثة. ولهذا السبب فإن النساء اللواتي تعرضن لانقطاع الطمث لستة شهور أو أكثر هن أكثر عرضة للإصابة بهشاشة العظام حتى إذا عادت فيما بعد الدورة الشهرية لديهن إلى طبيعتها.

العلاج :
=====

البيسفوسفونات bisphosphonates
""

البيسفوسفونات هي علاج غير هرموني لعلاج هشاشة العظام
وهي ماده تعمل على وقف مفعول الخلايا المسئولة عن تكسير العظام .
ومن خلال هذا المفعول فإن هذه الأدوية تساعد على منع المزيد من فقدان المادة العظمية في المرضى الذين قد فقدوا بعضها بالفعل.

.

وتوجد بيسفوسفونات جديدة ، تسمى أمينوبيسفوسفونات aminobisphophonates، وهي تساعد على إعادة بناء أو تعويض العظم المفقود.

.

.

.

أحد الأمثلة لهذه الفئة الجديدة من الأدوية هو "فوزاماكس Fosamax" (ألندرونات الصوديوم alendronate sodium) وهو جيد التحمل بصفة عامة ، وقد تبين أنه يقي من كسور الورك ، العمود الفقري والرسغ.

.

====================================

====================================

.

فيتامين د النشط active vitamin D metabolite
مثل كالسيتريول calcitriol و الفا كالسيدول alfacalcidol

.

وتكون ذات فائدة خاصة للنساء المسنات ممن لديهن كتلة عظمية قليلة.
وهي تساعد على امتصاص الكالسيوم بالاضافة لتأثيرها على خلايا العظام والكلى لتقليل طرح الكالسيوم.

.

====================================

====================================

.

الكالسيوم :
توصف أحيانا إضافات الكالسيوم للنساء اللواتي يعانين من هشاشة العظام. وتتوافر هذه الإضافات عادة في شكل أقراص للمضغ أو مشروبات فوارة.

.

====================================

====================================

.

الكالسيتونين calcitonin
الكالسيتونين هو هرمون موجود في أجسامنا جميعا. وهو يعمل عن طريق منم المزيد من فقدان المادة العظمية كما أنه أيضا يخفف بعض الألم في حالة وجود كسر مؤلم. وحيث أن الكالسيتونين يتكسر في المعدة ، فيجب أن يعطى عن طريق الحقن أو الرذاذ الأنفي.

.

====================================

====================================

.

الستيرويدات البناءة anabolic steroids
تعمل الستيرويدات البناءة على تحفيز تكوين العظام فتؤدي إلى نمو المادة العظمية.
وهي نادرا ما تستعمل في النساء اللواتي يعانين من هشاشة العظام ، وذلك لان لها العديد من الآثار الجانبية وتشمل خشونة الصوت ، وانخفاض نغمة الصوت ، وزيادة الشعر في الجسم. وهي مختلفة عن الستيرويدات المضادة للالتهاب anti-inflammatory steroids التي تؤدي إلى ترقق العظام.

يعني بالمختصر كده ..

.

أنقصلك هرمون الأستروتيجين أو التستسيرون او الأندروجين اخليك تلطم من عظامك و مفصلاتك و تعض في الأرض
و

الحروب الخفيه
الحرب على عظام الضحايا

أعملك مشاكل في العصلات و الأوتار و كثافة العظم
==
==
أعملك برد أرش همسانول ... أخلي الدم ما يوصلش كويس للأطراف و أعملك مشاكل في الأعصاب و أوتار العضلات اللي بتشعلق العضله على العظمه
==
==
دخان و سجاير أعملك تفحم عضم
==
==
قهوه ادينوزين و يوريك اسيد
==
==
أمنعك من هرمون الكالسيتونين و من اليود
فجسمك
لا يمتص كالسيوم و لا يرسب كالسيوم
يفقد كالسيوم بس
==
==
بحر الأذى واسع يا عطيه

.طيب أعالج كل ده أزاي ؟؟؟؟
==================================

.
أولا التوم و الكركم بيوقفوا آي ألتهابات فورا
.
ثانيا الشمر و الكزبره و الجنزبيل و الكمون بيوقفوا الألم
.
.
و يبدأ أولا و ثانيا رحلة العلاج العشبي سوا
.
.
بندهن بمنقوع اللبان الدكر (كورتيزون طبيعي)
+
بردقوش (مخدر خفيف) بالنقع في يت النعناع
+
زيت النعناع كمان بدوب فيه الكافور
.
==================================
.
أوعى تنسى أو تنسي
أن الأندروجين للجنسين
و التستسيرون للذكور
و الأستروجين للأناث مهمين جدا في العلاج
.

==================================

.
اللي يقدر يعمل بيره بالشعير بالطريقه بتاعتنا
يشرب و ياكل من الدقيق ده

.
اللي عنده فرن بلدي النوم عليه زي اهل زمان مفسد جدا
.
.
.
.
عموما المقاومه من اجل الصحه تخلق للشخص قوة كيان